

So erkennen Sie ein gutes Fitnessstudio

Stiftung Gesundheitswissen sagt, worauf es bei der Wahl des Sportstudios ankommt

Ob Kardiotraining, Muskelaufbau oder Yoga-Kurs in der Gruppe: Fitnessstudios sind wegen ihrer großen Bandbreite an sportlichen Möglichkeiten beliebt. Gerade zum Jahresauftakt denken Viele über eine Mitgliedschaft nach, um die Bewegungs-Vorsätze fürs neue Jahr in die Tat umzusetzen. Die Stiftung Gesundheitswissen nennt Kriterien, mit deren Hilfe Sie ein gutes Fitnessstudio erkennen.

Mehr Sport treiben – das ist seit Jahren einer der beliebtesten Neujahrsvorsätze der Deutschen. Kein Wunder, dass es im Januar vielerorts einen buchstäblichen Run auf Fitnessstudios gibt. Doch nicht jedes Studio bietet optimale Trainingsbedingungen. Das kann zu fehlerhaftem Training oder gar Verletzungen führen, etwa, wenn Fachpersonal fehlt. Gütesiegel, wie sie zum Beispiel der TÜV Süd nach DIN 33961 vergibt, sollen helfen, gute kommerzielle Fitnessstudios zu erkennen. Auch Studios, die kein Gütesiegel tragen, erfüllen oft die Bedingungen, die an ein solches geknüpft sind. Für Sportvereine mit eigenem Fitnessstudio gibt es ein Gütesiegel, das u. a. vom Deutschen Olympischen Sportbund geschaffen wurde und nach verschiedenen Qualitätskriterien vergeben wird. Demnach zeichnen diese Kriterien gute Fitnessstudios aus und können als Orientierung zur Bewertung eines Fitnessstudios dienen:

1. Das Trainingspersonal und die Studioleitung sind qualifiziert.

Wer ein Fitnessstudio leitet oder Trainierende betreut, sollte eine entsprechende Qualifikation nachweisen können, z. B. den Abschluss eines sportwissenschaftlichen Studiums, eine Ausbildung zum Sport- oder Gymnastiklehrer, zum Physiotherapeuten oder in einem anderen Bewegungsberuf (z. B. Bademeisterin, Masseurin).

2. Das Training wird fachlich betreut.

Vor dem ersten Training ermittelt eine Fachkraft des Studios den aktuellen Stand von Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft des Trainierenden und erstellt idealerweise einen individuellen Trainingsplan entsprechend den Trainingszielen. Die für das Training benötigten Übungen und Geräte werden von der Fachkraft erklärt. Während des Trainings sollte den Trainierenden jederzeit eine betreuende Fachkraft als Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

3. Es gibt eine Auswahl an Trainingsgeräten.

In einem guten Studio sollten verschiedene Geräte für das Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining zur Verfügung stehen. Für das Beweglichkeitstraining sollte es etwa eine Sprossenwand sowie Wackelbretter und Matten geben, für das Ausdauertraining Laufbänder, Crosstrainer und Fahrradergometer. Die Trainingsgeräte sollten frei von Mängeln sein und regelmäßig kontrolliert und gewartet werden.

4. Es werden verschiedene Sportkurse angeboten.

Viele Fitnessstudios bieten ihren Kunden neben dem individuellen Gerätetraining auch verschiedene Sportkurse im Rahmen eines Gruppentrainings an. Ein gutes Fitnessstudio bietet ein abwechslungsreiches Angebot verschiedener Sportarten.

5. Die Mitarbeiter achten auf Gesundheitsprävention.

Gerade im Fitnessstudio sollte die Gesundheit an erster Stelle stehen. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Fitnessstudios sollten daher grundlegende Kenntnisse zu den verbreitetsten Krankheiten (z. B. der Knochen, der Gelenke, des Herz-Kreislauf-Systems) besitzen. Das schließt auch die Aufklärung zum Missbrauch von Medikamenten ein.

6. Es gibt verschiedene Trainingsbereiche.

Auch wenn die Größe eines Studios noch nichts über dessen Qualität aussagt: In einem guten Fitnessstudio sollte zumindest so viel Platz sein, dass die unterschiedlichen Trainingsbereiche voneinander getrennt sind. Generell sollte das Studio genug Platz für alle Sporttreibenden bieten, sodass nie alle Geräte gleichzeitig belegt sind.

7. Es werden zusätzliche Leistungen angeboten.

In guten Fitnessstudios profitieren Kunden von zusätzlichen Service-Leistungen wie: Beratungsangeboten (z. B. Ernährungsberatung), Dampfbädern und Saunen oder der Möglichkeit, den Vertrag zu unterbrechen oder von ihm zurückzutreten. Viele Fitnessstudios bieten auch ein kostenloses Probe- bzw. Schnuppertraining an – eine gute Möglichkeit, um sich vor Ort persönlich einen Eindruck von dem Studio zu machen und es entsprechend der genannten Kriterien zu überprüfen.

Daran erkennen Sie einen guten Sportkurs:

Ob ein einzelner Sportkurs qualitativ hochwertig ist, lässt sich anhand verschiedener Kriterien prüfen. Sportkurse (z. B. von Vereinen und Verbänden) sollten u. a.:

- klar beschreiben, für welche Altersgruppe und welches Fitnesslevel sie sich eignen,
- mindestens einmal wöchentlich stattfinden und
- nicht mehr als 15 Teilnehmer und Teilnehmerinnen umfassen.

Gute Online-Trainings, die via App oder Plattformen wie YouTube zugänglich sind, erkennt man u. a. daran, dass die Kurse strukturiert aufgebaut sind, die Zielgruppe klar definiert ist und die Übungen klar beschrieben werden.

Für beide Kursarten ist es – wie auch im Fitnessstudio – essenziell, dass der Trainer entsprechend qualifiziert ist.

Weitere Informationen zu den Kriterien für Sportkurse erhalten Sie in unserem Artikel [Sportkurse – Daran erkennen Sie, welche gut sind](#)